

合格证

Certificate of Quality

检验员：

海尔集团

青岛胶南海尔微波制品有限公司

地址：山东省青岛市胶南市前湾港路

集团服务电话：4006 999 999

版　次：2006年第1版

专用号：0050502429

VC532007

美乐侠

海尔家用微波炉

使用说明书



MC —2480EGCR

- 使用前请仔细阅说明书
- 请妥善保存，以备参阅
- 本产品只适合在中国大陆销售和使用

目录

使用之前

维修前请仔细阅读…… 2-3
产品特点 …… 3
技术参数 …… 3
电气原理图 …… 4
各部分构件名称 …… 4
安全注意事项 …… 5-6
放置环境 …… 6
拆箱 ·安装 …… 6

使用方法

操作板功能介绍…… 7
使用方法 …… 8-14
中华美食菜谱 …… 14-16
烹调器皿的选用 …… 17
转波炉的烹调指南与技巧 …… 18
微波炉的烹调技巧 …… 19

保养 · 维修

保养 · 维修…… 19
售后服务 …… 20-22

注：本说明书已经过严格核对以求准确，因产品不断升级，致使说明书的内容可能会与实际情况有轻微差别。如给您的使用带来不便，请及时与我们取得联系。

售后服务

海尔家用微波炉维修记录使用说明

本保修证有三联用户留存和结算凭证，作为享受海尔星级服务的记录，使用中应注意以下几点：

1、服务满意后，让维修人员将用户留存和结算凭证填写清楚， 用户盖章或签字认可后，将结算联剪下交维修人员带回，每次使用一联。

2、服务不满意，用户有权拒绝签字。

3、妥善保存，不要涂改。

用户姓名（单位）：
联系电话：
产品型号：
产品编号：
购机日期：
购机单位：

故障现象：	1 结算凭证联	型号：	维修日期：	1 结算凭证联
处理结果：		出厂编号：	用户盖章（签字）：	
维修日期：		购买日期：	维修人员签字：	
服务单位：				
维修人员签字：		（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		

故障现象：	2 结算凭证联	型号：	维修日期：	2 结算凭证联
处理结果：		出厂编号：	用户盖章（签字）：	
维修日期：		购买日期：	维修人员签字：	
服务单位：				
维修人员签字：		（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		

故障现象：	3 结算凭证联	型号：	维修日期：	3 结算凭证联
处理结果：		出厂编号：	用户盖章（签字）：	
维修日期：		购买日期：	维修人员签字：	
服务单位：				
维修人员签字：		（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		

售后服务

为了您和家人的安全，如果您家中用电有不符合上述要求的地方，请您尽快改进。

一 海尔俱乐部简介

海尔俱乐部（非经营性）是海尔集团为满足消费者个性化需求，建立的一个与海尔用户共同追求国际化生活品质、分享新资源、新科技的亲情化组织。

二 海尔俱乐部成员分类

海尔俱乐部成员共分为三类：准会员，会员和金卡会员，入会的标准分为：

■ 准会员资格：

已购买或现购买海尔产品的消费者，凭购机发票，均有资格成为海尔俱乐部的准会员。

■ 会员资格：

1、一次性购买海尔产品达到1万元以上；

2、累计购买海尔产品达到1.5万元以上；

3、新婚家庭凭结婚登记证（二年内有效），一次性购买海尔产品8000元以上者。

■ 金卡会员资格：

1、海尔集团在全国俱乐部会员中定期抽奖；

2、支持海尔俱乐部的社会各界朋友。

三 会员办理需要哪些资料

当您购买海尔产品价值总量（按实际购机发票计算）达到会员资格要求时，需要准备以下资料：

1、身份证或户口簿；

2、购机发票。

（注：以上资料必须是原件和复印件各一份）

四 怎样申请成为会员

1、当您准备好会员办理所需的资料时，可到海尔指定地点办理入会手续；

2、为确保您的权益，请您在现场详细填写《海尔俱乐部会员登记表》，并交海尔相关人员核实确认后，方可成为海尔俱乐部会员。

五 您享有的权益

当您成为会员时，您会享受到以下一些主要权益：

1、获赠会员卡，凭此卡及购物发票，在购机商场获赠精美礼品一份；

2、成为俱乐部会员后，即可享受俱乐部异业结盟的服务；

3、成为俱乐部会员后，即可享受海尔家电保修期（保修期自购买之日算起）按国家三包规定延长一倍；若海尔的承诺高于国家三包规定的两倍，则以海尔的承诺为准；

4、您享受海尔俱乐部定期组织的亲情化服务和回报。

请将购机发票贴于此处，以免丢失或一时找不到，增添您在洽谈维修中的麻烦。

贴发票处

使用之前

该系列微波炉执行国家标准：

GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全 微波炉的特殊要求》

GB/T 18800-2002 《家用微波炉 性能测试方法》

GB 4706.22-2002 《家用和类似用途电器的安全 驻立式电灶、灶台、烤炉及类似用途器具的特殊要求》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品！

海尔产品质量优、性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，都可以按保修证中的电话、地址与我们联系，我们时刻恭候着为您服务。

再次感谢您选择、使用海尔产品！由于产品的不断改进，您所买的海尔微波炉外观可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。

维修前请仔细阅读

下列现象属正常	
工作时会发出嗡嗡声	微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的噪声，属于正常现象，请放心使用。
炉门四周有风	微波炉的炉门是不密闭的，烹调时门的四周有风，有光，可以闻到食物的香味，这都是正常现象，请放心使用。
启动时有“嘭”的声音	此属正常现象，是变压器高电压高频率情况下工作的启动声音。
工作时有蒸汽从排风口冒出，有水从炉门下溢出	蒸汽冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸汽过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。
工作时声音时大时小	当您使用高火（100%火力）以外的其他火力烹调时，磁控管处于间歇性工作状态，一会工作一会休息，所以声音时大时小。
食物受热不均匀	微波炉存在加热不均匀性，较高的食物上面容易先热，体积较大的食物外面容易先热，加热食物途中搅拌或翻转可避免或减轻此现象。
解冻不理想	为了避免微波解冻过热，解冻效果以达到用刀可切动为准。解冻后食物可能含有冰渣，是正常现象。
工作时外壳热	机器工作时本身产生很高热量，风扇散热的同时，也将热量传递给外壳，所以微波炉的顶部、两侧和背后必须距墙壁30cm以上，以保持良好的散热。

维修前请仔细阅读

现　象	问　题　点	解　决　方　法
微波炉不通电	1，插座有问题	1，另换一个插座。
	2，插头没插紧	2，拔下插头，待10秒后重新插上。
微波炉不工作/不加热	炉门关闭不严/电压低	检查炉门是否夹有异物，重新关闭炉门/使用220V电压。
加热食物慢	加热食物慢	电压低或食物多会降低加热效果，确认电压或将较多的食物分为两次加热；同时食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响，需灵活掌握。
烧烤时冒烟	1，第一次使用烧烤	1，蒸发生产过程中所带的油，使用几次后自然消失。
	2，长时间不用，再次使用烧烤	2，因长时间使用而积存在烤管上的油，应注意及时清洁。

产品特点

1、立体微波
采用先进的微波散射技术，通过发射式微波天线，使得微波炉腔体内微波分布更均匀，形成真正的立体微波。

2、更大的腔体利用率
取消传统微波炉的转盘系统，相对于同等容积的转盘系统微波炉，本产品的有效炉腔容积提高约25%，各种形状的食品器皿可以随意放置。

3、微波+光波烧烤功能
采用多级微波、光波烧烤以及组合烧烤三种功能，可以达到烹调食品的完美组合。

4、操作方便
全部功能实现采用薄膜按键完成，功能全，操作简单、灵活。显示屏选用大字LED，具有醒目、清晰的特点，形成良好的用户界面。

5、使用安全
门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

技术参数

型号	电源电压 (V/Hz)	输入功率 (W)	输出功率 (W)	烧烤功率 (W)	振荡频率 (MHz)	炉腔容积约(L)	外形尺寸（mm）（高X宽X深）	有效炉腔尺寸（mm）（高X宽X深）
MC-2480EGCR	~220/50	1300	800	950	2450	24	340X512X415	218X332X340

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术参数有任何变动，恕不另行通知。

售后服务

在维修微波炉时维修人员应注意：

易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件
1. 磁控管
2. 高压变压器
3. 高压电容器
4. 高压二极管
5. AK整流器

可导致过度微波泄漏的元件及原因
1. 磁控管：在波导上安装不当
2. 门钩及门体、上下铰链：安装不当
3. 门体、外壳：发生损坏

微波辐射
不要将身体任何部位暴露在由微波发生器或其他传导微波的部件所发出的辐射中！

保修证

微波炉

尊敬的各位用户：当您需要正常咨询维修时，请与您所在的地区的海尔微波炉售后服务中心联系，海尔微波炉售后服务中心会安排就近的海尔特约维修部为您服务，如您对售后服务中心或特约维修部的服务不满意，请与我公司总部联系，通讯地址及电话如下：

青岛市李沧区308国道609号海尔顾客服务部
邮编：266101
微波炉维修统一客服号码：4006 999 999

尊敬的各位用户：

感谢您使用海尔微波炉，我公司将按照《中华人民共和国消费者权益保护法》的有关规定及我公司对用户的真诚承诺，凭此保修证及发票，为您提供以下服务：

1、产品自售出之日起（以发票为准）整机保修一年。
2、本机在规定保修期内，凡属于制造问题发生的故障，均免费维修。
3、下列情况不属于免费维修范围，但实行收费修理：
① 不能出示保修证及购机发票。
② 意外因素或用户使用不当（搬运、磕碰、输入不合适电压等）造成的损害或正常日久损耗。
③ 未经我公司许可，自行或非我公司特约维修点维修造成的损坏。
④ 保修证上填写产品或发票号与被维修产品不符合或涂改过。
4、保修期内，维修人员因维修发生的费用均由我公司支付，保修期外费用由用户支付。
5、**用户须知：**
我公司上门维修人员对保修期外服务进行收费时必须出示我公司统一印制的收费标准，否则您可拒绝交费。

安全用电提示

本产品属于Ⅰ类电器，请使用时注意用电安全！
1、必须使用可靠接地的电源，电源的地线要埋入大地，不能和自来水管等公用设施连接；分清电源的地线和零线，不能将这两种导线连接在一起。
2、必须使用单独专用插座，插座应为国家强制性产品认证的合格产品。强制性产品认证标记为：CCC(S)

微波炉的烹调技巧

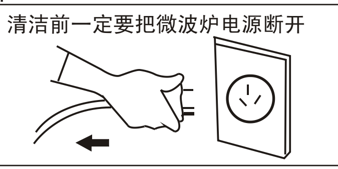
微波炉的烹调技巧

食品温度	食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。
食品湿度	因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。
食品形状	因为微波只能穿透食品表面以下2-4公分，所以食品的厚薄会影响到加热时间。
食品密度	紧密的食品与疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。
食品数量	微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。
骨头和脂肪	骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意局部过热。
加盖	将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸汽的散发，缩短烹调时间。
放置	食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。
搅拌	当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，加热前以及加热过程中略加搅拌，可有效防止液体沸溅。
加封	用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。
搁置	食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。

保养 · 维修

保养： 经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。

清洁前一定要把微波炉电源断开



不要使用清洁剂及含有金属材质的清洁物品清洁炉腔及炉门

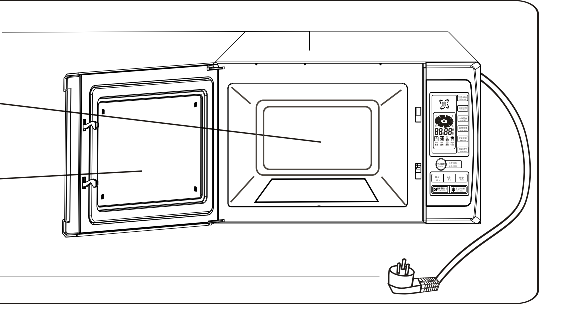


外壳层，使用软布蘸肥皂水清洁，并用柔软的干布擦净，避免水渗入炉腔中。

用湿布清除炉门、门封和炉腔内的食品屑，用湿布蘸肥皂水清除油垢。

保持炉门内部的清洁，避免留有食物残渣，引起炉腔打火或产生异味，同时防止炉腔内生成锈斑。

如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。



注：1、微波炉长期不用时，应拔掉电源插头并将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，放在干燥通风的环境中，避免生锈。

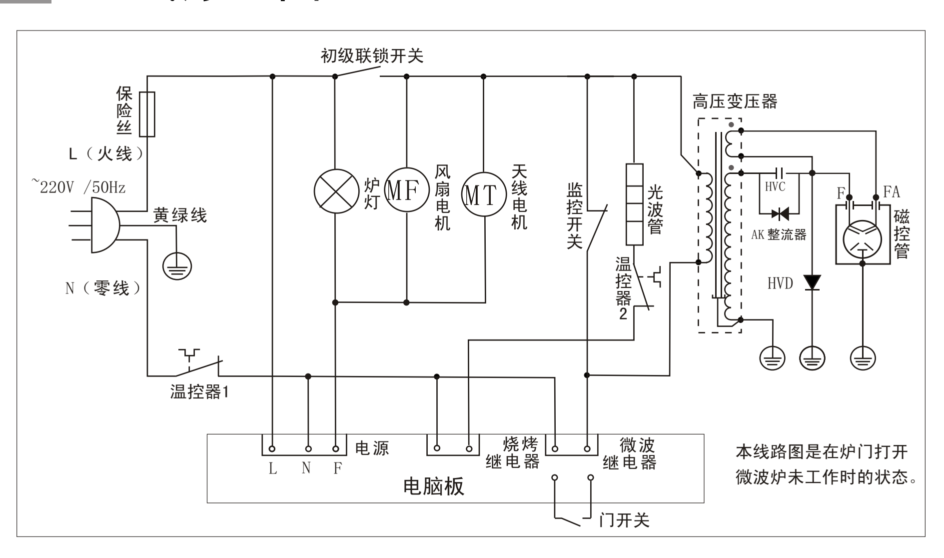
2、使用烧烤型微波炉时，禁止将电源线与外壳上部光波管位置接触，以免在使用烧烤功能时电源线搭接在外壳上造成软化变形，形成安全隐患。

3、微波炉外壳上部印有的图标，为防烫标记。在微波炉工作过程中可能温度过高，请不要用手接触外壳。

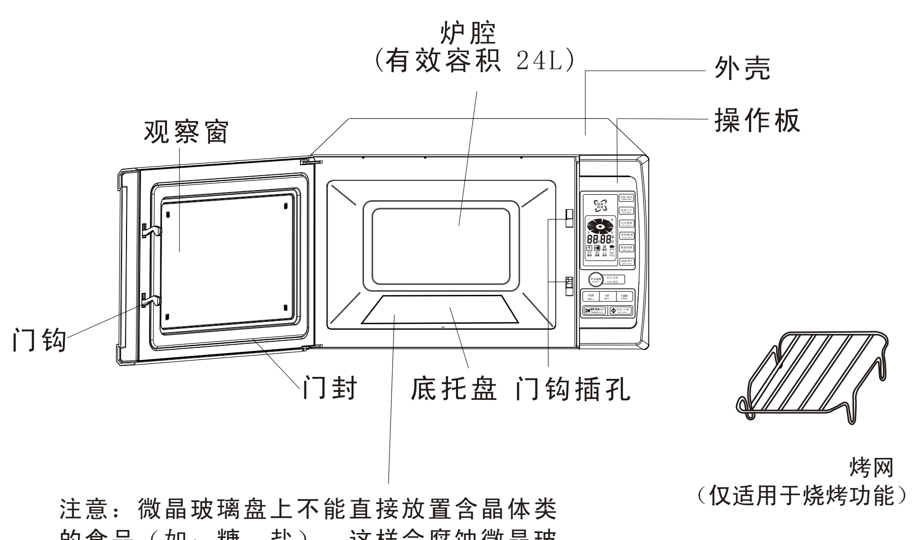


警告 如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。

电气原理图



各部分构件名称



注意：微晶玻璃盘上不能直接放置含晶体类的食品（如：糖、盐），这样会腐蚀微晶玻璃盘。

建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳烹调效果。

安全注意事项

请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

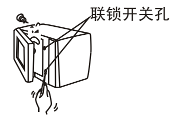
 危险	 警告	 注意	  触电危险	 禁止拆卸

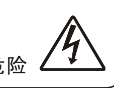
除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，否则，可能有触电危险。



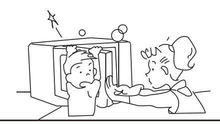

危险

不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。



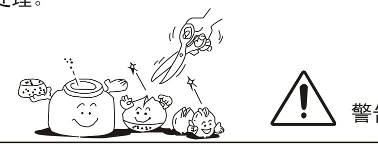

危险


禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。

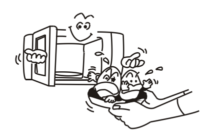


警告

禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理。

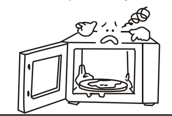

警告

禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅。



警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。



注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸汽烫伤。



注意

微波炉安装使用时必须可靠接地。



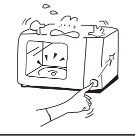
注意

烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。



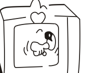

警告

不得空腔使用，这样会损伤微波炉。



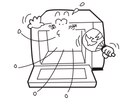
警告

微波加热或组合烧烤时，不得使用金属器皿进行烹调，否则会发生打火现象。

警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后，方可使用。



警告

转波炉的烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小、器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系。有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调，这是很难做到的。因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

A. 解冻

Ø将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；

Ø建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能将会产生蒸汽或水分，引起过分解冻；

Ø对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解 冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；

Ø如果食物厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等食物的尾部用铝箔包住。

B. 加热饮料或烹调

Ø加热液态食品（如罐装牛奶、椰汁等饮料）时，请先去除原包装，再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包 装可能是 易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热；

Ø根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀；

Ø根据微波特性（一般可以穿透2-4cm的食物），放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的 厚度；同时最好在食品（如白菜、肉、鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请 切成薄片烹调），避免中间的厚度太大；

烹调食物（如面饼、蛋糕、花生米等）时最好以宁可烹调不足也不烹调过火为原则。因为烹调过火将 无法补救，烹调不足则可以增加时间继续烹调。同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容 器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊；

不同种类的食品应分别加热。如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热份以上的食物，应使食物的份量基本相同；

Ø在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好；

Ø在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时，容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出；

Ø食品烹调完毕，最好在炉腔内放置2分钟左右，这样利用热传导法，食物还可以继续烹调；

爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法操作。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

C.烧烤

在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并 将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调；

Ø在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦；

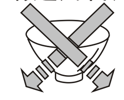
Ø在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。

烹调器皿的选用

微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿


食物吸收


玻璃透射


金属反射

微波特性

容器的种类	微波烹调	烧烤烹调	组合烹调
耐热性玻璃容器	√ 可用	√ 可用	√ 可用
非耐热性玻璃容器	✕ 不可用	✕ 不可用	✕ 不可用
耐热性塑料容器	√ 可用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容器。	✕ 不可用	✕ 不可用
非耐热性塑料容器	✕ 不可用 • 受微波影响变质的容器不能使用。 • 只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘才可以使用。	✕ 不可用	✕ 不可用
陶、瓷容器	√ 可用 • 有彩图、金银装饰的容器不能使用。	√ 可用 • 内侧有彩图的容器会引起颜色剥落，避免使用。	√ 可用
漆器	✕ 不可用 • 有可能发生漆脱落、断裂现象。	✕ 不可用	✕ 不可用
铝等金属制成的容器	✕ 不可用 • 金属网等也会引起火花，不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	√ 可用 • 把手是树脂材料的话，也不能使用。	✕ 不可用
木・竹・纸制品	✕ 不可用 • 容易燃烧。	✕ 不可用 • 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	✕ 不可用
保鲜膜、耐热PE袋	√ 可用 • 多油料理（如烹调肉类及油炸食品）会产生高温，不能使用。	✕ 不可用 • 经受高温会熔化。	✕ 不可用
铝箔	✕ 不可用 • 解冻食品时可适当使用。	√ 可用 • 铝箔把食物包好进行烘烤。	✕ 不可用

安全注意事项

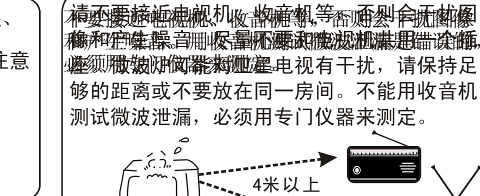
⚠ 警告

——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。（参看“烹调器皿的选用”部分）
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉内食品，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应立即拔掉器具电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热液体（饮料等）会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过充分搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。
——不要戳穿炉门网孔，否则会造成微波泄漏。

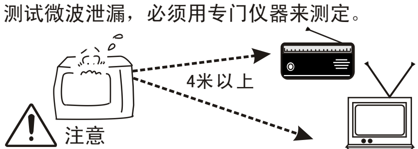
放置环境

本品不得用于工业及商用目的

微波炉安装时应留有散热空间，不能放置在潮湿、高温的环境中。

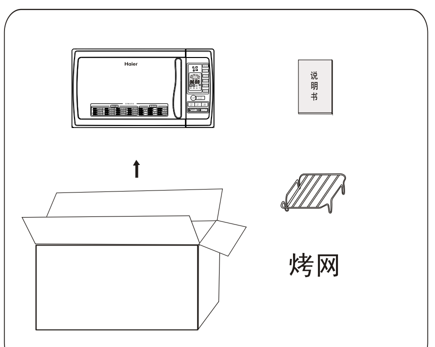


请不要接近电视机、收音机等，否则会干扰图像和产生噪音。反之，若微波炉对电视有干扰，请保持足够的距离或不要放在同一房间。不能用收音机测试微波泄漏，必须用专门仪器来测定。



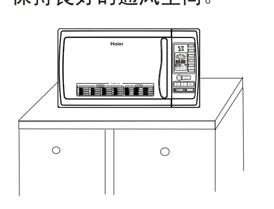
拆箱 • 安装

拆箱



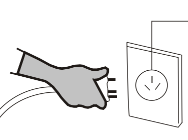
安装

将微波炉平放于您选好的位置，保持良好的通风空间。

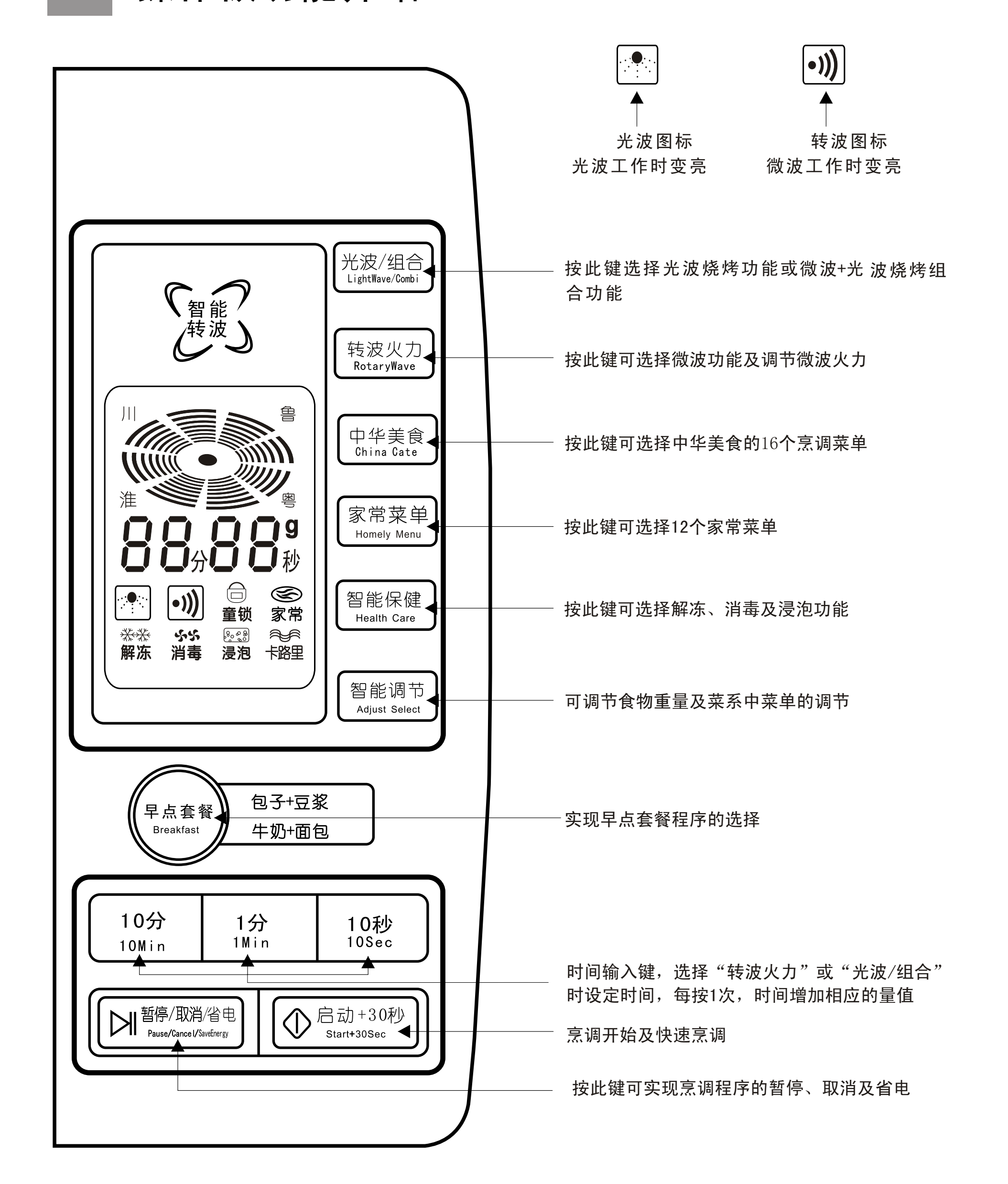


微波炉上面、后面、左面、右面与隔板或墙壁之间的间隔均为30cm以上。

选用独立的专用插座，电流至少10A以上，家用电源插座必须有接地线。



操作板功能介绍



中华美食菜谱

菜单	西湖醋鱼
主料	鲜鱼400g
烹调方法	①将一条鱼（400g左右）从背面劈成两片，皮面改成一字刀花。把盐、料酒抹到鱼身内外。然后将鱼皮面向上放入容器中，覆膜，选择“H-02 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。②听到提示音后，将鱼取出，再用另一容器加入开水150ml、醋3大勺、白糖3大勺、盐少许、酱油1勺，搅拌均匀放入微波炉中，按“启动+30秒”键继续烹调。烹调结束后，取出浇于先前做好的鱼上即可。
菜单	清炖狮头
主料	肉馅500g，水500g
烹调方法	①在肉馅中加入葱末、姜末、酱油、盐、味精、料酒、糖、少量面粉，拌匀。②在容器中放入开水（大约500ml），加入葱、姜、酱油、盐、味精、色拉油、糖，混匀，将肉馅团成团放入汤中，加盖，选择“H-03”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	黄鱼豆腐
主料	鱼800g，豆腐150g
烹调方法	①400g黄鱼两条，洗净两面打一字刀花，用盐、味精、料酒腌至入味。豆腐150g切块备用，葱切块，蒜拍块，姜切片。②容器中加适量油，放入微波炉高火加热5分钟。③把黄鱼裹面粉后再蘸上蛋清液，放入加热过的热油中，选择“H-04 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。④听到提示音后，将鱼翻面。再次听到提示音后，再加入腐乳汁、酱油、醋、盐、味精、料酒、适量高汤、葱、姜、蒜、豆腐块，加盖子（或保鲜膜），按“启动+30秒”键继续烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	酒蒸乳鸽
主料	乳鸽一只（500g）
烹调方法	①将乳鸽剖去内脏，洗净沥干，用少许生抽搽涂全身，泡酱油后捞起。②将乳鸽涂满酱油，腌制5—6分钟。③瓦煲烧热后放入色拉油少许，爆香姜片、葱段，放入腌制后的乳鸽，加入生抽一汤匙，精盐、水各少许，白糖一茶匙及绍酒。④覆上保鲜膜，选择“Y-01 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	京乳藕片
主料	莲藕100g，白腐乳3块
烹调方法	①将莲藕洗净，去皮，切片，用水泡20分钟除去淀粉。②将白腐乳弄碎，加入藕片中，放少许盐，拌匀，放入微波炉中，选择“Y-02 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	豆豉排骨
主料	排骨500g，豆豉适量
烹调方法	①将排骨洗净，切块，加入适量嫩肉粉。用适量蚝油、老抽、味精、精盐、料酒、白糖拌匀，制成腌料，将排骨放入其中拌匀，腌制1小时。②将蒜切成末，豆豉切碎，放入玻璃盘中，再加入适量色拉油，将玻璃盘放入微波炉中，高火3分钟爆香。③将腌好的排骨和腌料，倒入玻璃盘中，放入微波炉中，选择“Y-03 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	清蒸鱼块
主料	鱼肉500g
烹调方法	①将鱼洗净，切成块，去掉鱼头和鱼尾，加入盐、味精、料酒、葱段、姜片，腌制大约2小时。②将腌好的鱼脱去水，放在玻璃容器中，加入色拉油、酱油、少许醋、葱、姜、香油，把肥膘片盖在鱼片上，加盖，放入炉中，选择“Y-04 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。

烹调方法	①将牛肉洗净，切成片，加入盐、蛋白、淀粉，抓匀备用。 ②容器中加入适量色拉油，入炉高火烹调5分钟后，葱切成段，蒜切成小瓣，姜切片放入爆香后取出。 ③加入辣椒油、盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉和适量水，入炉，选择“C-03 ”菜单后按“启动+30秒”键进行烹调3分钟。 ④将备好的肉片加入，放入炉中继续烹调，烹调结束后取出。 ⑤将青菜切成大片，摆在碟子上，将出炉的肉片放在青菜片上，原汁洒在肉上，再撒些胡椒粉、葱花，即可食用。
菜单	酸菜鲤鱼
主料	鱼500g，酸菜料1包，泡椒1包
烹调方法	①将鱼洗净，切成块。加入料酒、盐，腌制约20分钟。 ②在容器中加入酸菜鱼专用酸菜料、300克热水、酱油、味精、红油、泡椒和腌好的鱼块，放入微波炉中。选择“C-04 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	孜然烤鱼
主料	带鱼200g
烹调方法	①将带鱼洗净切八分段，用料酒、胡椒粉、孜然粉、葱姜水、大料4片、葱段、姜片、盐腌制1小时。 ②入味后加酱油1小匙抹匀，再腌制20分钟，蘸上蛋清后放在盘子上，选择“ L-01 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	京式烤肉
主料	里脊肉300g
烹调方法	①将里脊肉洗净，剁成1厘米见方的薄块。 ②将孜然面、盐、味精、白糖、料酒加入，调匀，腌制20分钟。 ③将腌制好的肉块串到牙签上。 ④用陶瓷盘放少许色拉油，将肉块均匀摆放在盘子上，放入胡椒粉和辣椒面。 ⑤选择“ L-02 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调过程中适当交换肉串位置及翻面，烹调结束后，即可食用。
菜单	红烧鸡翅
主料	鸡翅500g
烹调方法	①将鸡翅洗净，加入盐、料酒，腌制。将竹笋、蘑菇切成小块。 ②将腌好的鸡翅、竹笋、蘑菇放入容器中，加入酱油、糖、盐、料酒和适量的水，加盖后选择“L-03”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调，烹调结束后，即可食用。
菜单	锅塌菜盒
主料	肉馅150g，鸡蛋一个（50g）
烹调方法	①肉馅加入盐、味精、料酒、葱姜末、香油，搅拌均匀备用。取圆白菜的嫩叶清洗干净后用开水烫软。将鸡蛋打入碗内，打散备用。取适量肉馅，撒一层面粉后夹入两片菜叶中，做成菜盒。 ②在容器中倒一层底油，先高火加热5分钟。 ③5分钟后，将菜盒取出裹上面粉，再挂一层鸡蛋，然后放入容器中的热油中，剩下的蛋液淋到菜盒表面，选择“ L-04 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。烹调结束后，即可食用。
菜单	笋干焖肉
主料	猪肉500g，笋干250g
烹调方法	①猪肉洗净切成小块，放入容器中，加适量的水（以水刚高过肉为准）和少许老抽，放入微波炉中，选择“H-01 ”菜单，按“启动+30秒”键进行烹调。 ②听到提示音后，将洗净、泡软、切成条状的笋干放入猪肉中，加盐、料酒、白糖、大料、葱段、姜片，倒出多余的水，加盖，按“启动+30秒”键继续烹调。 ③再次听到提示音后，取出搅拌一下，再放入炉中，按“启动+30秒”键继续加热。烹调结束后，即可食用。

使用方法

操作提示：微波炉通电，显示屏处于动画演示状态，按任意键，微波炉将退出演示状态。如再想回到演示状态，按“中华美食”键约3秒即可。在待机状态下，通过相应按键可轻松进行烹调操作。

一、转波火力设定和加热

本微波炉共设有5档转波火力：高火800W、中高火650W、中火500W、中低火250W、低火100W。连续按“转波火力”键，显示屏循环显示P-1、P-2、P-3、P-4、P-5,使用转波火力进行烹调要先设定烹调火力,后设定烹调时间，按“启动+30秒”键后，微波炉开始工作。

例 用650W转波火力烹调10分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；
2、微波炉通电，处于待机状态，屏幕显示：0分00秒；
3、按“转波火力”键2次，屏幕大字显示：P-2 ；
4、按1次时间输入键“10分”，屏幕显示：10分00秒 ；
5、按“启动+30秒” 键，微波炉开始工作，屏幕设定时间倒计时动态显示；
6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

二、烧烤火力设定和加热

为方便您使用，本微波炉共设有3种烧烤方式供选择，其设定方法为：在待机状态下（屏幕上显示 0分00秒），连续按“光波/组合”键，屏幕上大字循环显示G、C-1、C-2。G 表示100%光波工作，C-1 表示组合烧烤（12/60微波及48/60光波工作），C-2 表示组合烧烤（30/60微波及30/60光波工作）。使用光波或组合烹调要先设定烧烤方式，再设定烹调时间，按“启动+30秒”键后，微波炉开始工作。

例 用 C-1 烹调16分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下，按“光波/组合”键2次，屏幕上显示：

0分00秒 → G → C-1

3、按1次时间输入键“10分”，再连续按“1分”键6次，屏幕显示：16分00秒 ；
4、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，屏幕上的设定时间倒计时动态显示；
5、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

三、“家常菜单”的使用

家常菜单包括牛奶豆浆、方便面、面包、米饭、稀饭、馄饨、海鲜汤、排骨汤、烤肉串、微波虾、叶状蔬菜、块状蔬菜。在待机状态下，连续按“家常菜单”键，屏幕上显示依次从 J-01 至 J-12 循环变换，相应的菜单依次被选中，选中某个菜单后，按“智能调节”键选中所需食物重量，按“启动+30秒”键后，屏幕时间倒计时动态显示，微波炉开始工作。

使用方法

注：选择“烤肉串”、“微波虾”时，余一定烹调时间时，控制板蜂鸣器鸣响三声，您可以直接打开炉门翻转食物并根据人口味添加调料。

例 煮方便面2包

1、将2包方便面和适量水（约800ml)盛放在大小合适的微波炉可用容器中，盖上盖，也可以用微波专用保鲜膜作盖，膜边留2mm左右的间隙）放入炉腔后关上炉门；

2、按“家常菜单”键2次，显示屏显示 J-02，表示选中“方便面”；

3、连续按“智能调节”键至屏幕上显示重量200g；

4、按“启动+30秒”键，屏幕上烹调时间9分53秒 倒计时动态显示；

5、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

例 烤肉串300g

1、将肉串300g放到耐热玻璃盘上，然后一起放入微波炉，关上炉门；

2、按“家常菜单”键9次，显示屏显示 J-09，表示选中“烤肉串”；

3、连续按“智能调节”键至屏幕上显示重量300g；

4、按“启动+30秒”键，屏幕上烹调时间 16分00秒 倒计时动态显示；

5、工作时间剩余4分30秒时，蜂鸣器鸣响三声，您可打开炉门翻转食物并根据个人口味添加调料；

6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“家常菜单”使用说明

菜谱	食物重量（g）	使用说明
牛奶/豆浆 J-01	250	本菜谱用来加热冷藏牛奶或豆浆。请先将牛奶、豆浆的原包装去掉，再倒入微波可用瓷质或玻璃杯中，禁止使用塑料袋或铝箔纸包装。将容器放入微波炉中，选择菜单及食物重量后启动加热，加热结束后请倒入另外的器皿中轻微搅匀后再饮用。
	500	
方便面 J-02	100	将方便面和适量水盛放在大小合适的微波炉可用容器中，盖上盖，（也可用微波专用保鲜膜作盖，膜边留2mm左右的间隙）放入炉腔后关上炉门启动烹调。（中途注意翻面） 以下用量供参考 方便面：1包（约100g）｜2包（约200g） 水(室温)：400ml｜800ml
	200	
面包 J-03	100	将面包放入微波炉可用盘子上，然后覆上保鲜膜，以免水分散发，选择菜单及食物重量后启动烹调。
	200	
米饭 J-04	200	将洗净的米和适量室温水一起放入大小合适的微波可用容器中，盖上容器盖，入炉。选择菜单及食物重量后启动烹调。烹调结束后即可食用，也可适当搁置3~5分钟。 注：食物重量是指米的重量。容器中水的量不要太多，米和水的总量不能超过容器的一半，否则容易导致食物沸出。 以下用量供参考 大　米：200g｜300g 水(室温)：400ml｜600ml
	300	

使用方法

注：(1) 选择“麻婆豆腐”、“水煮肉片”、“孜然烤鱼”、“京式烤肉”、“笋干焖肉”、“西湖醋鱼”或“黄鱼豆腐”菜单烹调食物时，剩余一定烹调时间时控制板蜂鸣器鸣响三声，您可以直接打开炉门并根据个人口味添加调料；

(2) 由于美食菜单中只有一种系统默认的食物重量，因此您需要根据默认的食物重量添加食物，否则达不到最佳烹调效果。

例 烹调“水煮肉片”

1、将调制好的肉片盛放在大小合适的微波炉可用容器中并覆上微波专用保鲜膜，（膜边留2mm左右的间隙）放入炉腔后关上炉门；

2、按“中华美食”键一次，屏幕显示 C-01；

3、连续按“智能调节”键至屏幕显示C-03；

4、按“启动+30秒”键，屏幕上烹调时间 11分00秒 倒计时动态显示；

5、烹调时间剩余6分钟时，控制板蜂鸣器鸣响三声，您可直接打开炉门并根据个人口味添加调料，再关上炉门，按“启动+30秒”键继续烹调；

6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

中华美食菜谱

在使用中华美食菜谱时，您只需选定对应的菜谱名称，然后启动微波炉即可，本微波炉已经预先设定好烹调火力和烹调时间。在使用中华美食菜谱时，请您参考我们提供的食物重量，如果需要减少或增加食物的重量，请适当提前结束烹调或延长烹调时间。

注：在烹调时，如有需要使用保鲜膜的地方，请您一定使用微波专用保鲜膜。

菜单	鱼香肉丝
主料	里脊肉200g
烹调方法	①将里脊肉、胡萝卜切细丝，葱、姜、蒜、辣椒剁碎，拌以料酒、盐、调水、淀粉与肉丝抓匀，加少许酱油着色。 ②取适量调和油，倒入玻璃盘中，高火烹调5分钟。 ③5分钟后，放入肉丝、辣椒丝、胡萝卜丝拌匀。将醋、糖、料酒、葱、姜、蒜、味精、汤调成汁，浇到肉丝上，入炉。选择“C-01”菜单，按“启动＋30秒”键进行烹调。烹调结束后，取出即可。
菜单	麻婆豆腐
主料	豆腐750g，肉末50g
烹调方法	①将豆腐切块放入容器中，加入适量开水和盐浸泡后放入微波炉中，选择高火烹调5分钟。 ②5分钟后，将豆豉、辣子末放入另一个容器中，再加入适量色拉油，选择“C-02”菜单后按“启动＋30秒”键进行烹调。 ③听到提示音后，加入肉末、豆腐、酱油、盐、味精、料酒、适量水，放入微波炉，再按“启动＋30秒”键继续烹调。烹调结束后，撒上花椒粉、小葱段、小青葱，即可食用。
菜单	水煮肉片
主料	牛肉200g

六、暂停/取消/省电功能

⑴暂停功能：若您在烹调过程中有事离开，可按“暂停/取消/省电”键一次，烹调程序将暂停运行，当需要继续烹调时，可再按“启动+30秒”键一次，微波炉将接着暂停时的状态继续工作。

⑵取消功能：在烹调过程中，若操作出错或需要改变当前设定程序，可连续按“暂停/取消/省电”键两次，则取消当前程序设定，回到待机状态，此时，可重新进行程序设定。

⑶省电功能：在待机状态下，按“暂停/取消/省电”键一次，显示屏背景灯全部熄灭，无任何显示，微波炉进入省电状态。此时，按其他任意键显示屏均可恢复显示，回到待机状态。

注：在省电状态下，开关炉门也可以使微波炉进入待机状态；在待机状态下，若十分钟没有进行任何按键操作（包括开关炉门），则微波炉将自动进入省电状态。

七、童锁功能

⑴设定童锁：在待机状态下（必须在待机状态下），按住“暂停/取消/省电”键不放，直至一声鸣响，即进入童锁状态，屏幕上图标 童锁 变亮，此时，对微波炉烹调功 能的操作无效。

⑵取消童锁：在童锁状态下，按住“暂停/取消/省电”键不放，直至一声长嘀，微波炉回到待机状态，屏幕上图标 童锁 熄灭，童锁解除。童锁功能的取消也可以以微波炉断电的方式进行。

八、快捷启动功能

在待机状态下，可不用设定烹调时间，直接按“启动+30秒”键，则微波炉立即以100%微波火力启动工作，连续按“启动+30秒”键，工作时间以30秒为单位累加。快捷启动最长可设定的工作时间为5分钟。

九、卡路里显示

⑴ 可智能显示烹调食物的热量，单位为千卡；

⑵ 在选择“家常菜单”某个具体菜单号后，再选择菜单重量，按住“智能保健”键2秒左右，屏幕会显示该菜单的“卡路里”；

⑶ 在选择“早点套餐”或“中华美食”菜单中某个具体菜单号后，按住“智能保健”键2秒左右，屏幕会显示该菜单的“卡路里”。如：选中“C-01”，接着按“智能保健”键2秒左右，屏幕会显示：“310 ”，表示热量为310千卡；

⑷ 在屏幕显示卡路里约5秒后，若无其他操作，屏幕会自动返回菜单号显示。

十、“ 中华美食”四大菜系

中华美食包括川、鲁、淮、粤四大菜系共16个特色菜单，在待机状态下，连续按“中华美食”键，屏幕大字依次显示C-01 L-01 H-01 Y-01 、 ，表示相应的“川”、“鲁”、“淮”、“粤”四大菜系依次被选中。选中某一菜系后，连续按“智能调节”键，此菜系中包含的四个美食菜谱依次被选中，选好菜单后，按“启动+30秒”键启动。屏幕上相应烹调时间倒计时动态显示。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“家常菜单”使用说明

菜谱	食物重量（g）	使用说明
稀饭 J-05	100	将米洗净，和适量水一起放入较深的微波可用容器中，盖上盖子后入炉，选择菜单及食物重量后进行烹调。烹调结束后适当搁置3-5分钟。 注：食物重量是指米的重量，米和水的总量不能超过容器的一半，而且尽量不要使用保鲜膜，否则容易导致食物沸出。
	150	以下用量供参考：大 米 100g / 150g；水(室温) 1200ml / 1800ml
馄饨 J-06	100	取常法包制的冷藏馄饨，连同适量加热的羊肉汤或开水放入微波炉可用容器中，入炉。选择菜单及重量后进行烹调，煮熟后，加生姜 汁、葱、盐少许调匀即可。
	200	以下用量供参考：馄 饨 100g（约8个） / 200g（约15个）；开水 300ml / 600ml
海鲜汤 J-07	100	1、鸡蛋打散，加盐、味精、胡椒粉、清汤拌匀，待用。 2、海鲜洗净，草菇切成片。 3、容器内放适量清汤，用盐、味精、胡椒粉、料酒调味，放入草菇片及海鲜，烹调一定时间将蛋液倒入继续加热。煮开后即可。
	200	以下用量供参考：海 鲜 100g / 200g；水(室温) 400ml / 800ml
排骨汤 J-08	100	将肋排切成3厘米左右的小段，烫去血水，香菇泡软去蒂。然后把排骨、香菇放入有适量室温水的微波炉可用容器中，将容器放入微波炉烹调。烹调结束撒盐等调料即可食用。
	200	以下用量供参考：排 骨 100g / 200g；水(室温) 400ml / 800ml
烤肉串 J-09	200	把耐热玻璃盘放入炉腔，将肉串放在玻璃盘上，然后关上炉门，选择菜单和食物重量后启动烹调。在烹调过程中，可打开炉门挪换食物位置并翻转2-3次。烹调 至一定时间时，控制板蜂鸣器响三声，您可以直接打开炉门，根据个人口味添加调料。（肉块约1cm宽、1cm厚）
	300	
微波虾 J-10	200	用葱末、姜末、醋等调和作蘸料，将适量虾洗净、净水，均匀地摆放在微波可用容器中，入炉。选择菜单和食物重量后启动烹调。烹调过程中蜂鸣器鸣响三声时，请打开炉门将容器取出，把虾中水沥干后重新放入炉中，按“启动+30秒”键继续烹调。烹调结束后，摆虾入盘即可食用。 注：食物重量是指洗净、净水后虾的重量。(中途注意食物翻面）
	300	
叶状蔬菜 J-11	250	以白菜为例。将白菜洗净并切成约2～3cm的长条状，与适量盐、油、酱油及其他佐料搅拌均匀，放入微波炉可用容器，覆上微波专用保鲜膜，扎孔，入炉。选择 菜单及食物重量后，启动烹调。在烹调过程中可打开炉门，翻转食物2～3次，烹调结束后可以根据个人口味搁置2～3分钟，以便使蔬菜茎部分熟透。 注：叶状蔬菜是指白菜、菠菜等。食物重量指蔬菜的重量。
	500	
块状蔬菜 J-12	100	以胡萝卜为例。将胡萝卜洗净，切成厚度约2～3mm的圆片，加入适量盐、油及其它佐料搅拌均匀，放入微波可用容器，在容器中倒入约15～20克室温水，覆上微波专用保鲜膜，膜上适当扎几个小孔，入炉。选择菜单及食物重量后启动烹调。在烹调过程中可打开炉门，翻转食物2～3次。烹调结束后拌匀盛盘后即可食用。也可根据个人口味在炉中搁置2-3分钟后再取出。 注：块状蔬菜是指马铃薯、藕、胡萝卜等。食物重量指蔬菜的重量。
	200	

注：⑴方便面、米饭、稀饭的重量均不包括水；

⑵由于受个人口味等客观因素的影响，以上烹调时间仅供参考。

四、早点套餐

早点套餐包括：“包子+豆浆”和“牛奶+面包”两种常用早餐，在待机状态下，按“早点套餐”键一次，屏幕显示：2-01，表示选中“包子+豆浆”菜单；若按“早点套餐”键两次，屏幕显示：2-02，表示选中“牛奶+面包”菜单，按“启动+30秒”键烹调开始。

例 烹调“牛奶+面包”500克

1、将盛有350克牛奶的玻璃杯和约150克面包分别放入两个大小合适的耐热玻璃盘中。
2、按“早点套餐”键两次，屏幕显示 2-02。
3、按“启动+30秒”键，屏幕上烹调时间 3分05秒，倒计时动态显示。
4、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。
5、具体做法见如下使用说明：

“早点套餐”使用说明

菜谱	食物重量（g）	使用说明
包子+豆浆 2-01	350	将冷藏的豆浆和冷藏的熟包子分别放入两个耐热玻璃盘中（包子用保鲜膜覆上），先将豆浆放入微波炉后启动烹调，当提示音响起时，打开炉门，接着放入包子，二次启动直到工作结束。右示用量供参考：包子 150g；豆浆 200g
牛奶+面包 2-02	500	将冷藏的牛奶和冷藏的面包分别放入两个耐热玻璃盘中（面包用保鲜膜覆上），先将牛奶放入微波炉后启动烹调，当提示音响起时，打开炉门，接着放入面包，二次启动直到工作结束。右示用量供参考：牛奶 350g；面包 150g

五、智能保健

智能保健包括：解冻、消毒和浸泡。

1、解冻功能包括海鲜解冻和肉类解冻。利用解冻功能可以解冻海鲜类、肉类等冷冻食物。在待机状态下，按“智能保健”键一次，表示选择的是海鲜解冻，屏幕大字显示 A-01，连续按“智能调节”键，重量将在200、400、800之间循环显示，相应重量依次被选中；选中某个重量后，按“启动+30秒”键启动，屏幕上相应时间倒计时动态显示。在待机状态下，按“智能保健”键两次，表示选择的是肉类解冻，屏幕大字显示 A-02，连续按“智能调节”键，重量将在200、400、800之间循环显示，相应重量依次被选中，选中某个重量后，按“启动+30秒”键启动，屏幕上相应时间倒计时动态显示。微波炉即按设定好的时间和程序开始工作。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：选择“肉类解冻”解冻800g食物时，剩余一定解冻时间时控制板蜂鸣器鸣响三声，您可以直接打开炉门将食物翻面，再关闭炉门，按“启动+30秒”键，继续解冻。

例 用解冻功能解冻800g冷冻肉

1、将800g冷冻肉盛放在合适的容器中，放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下按“智能保健”键二次，屏幕大字显示 A-02；
3、连续按“智能调节”键至屏幕显示800g；
4、按“启动+30秒”键，微波炉开始工作，屏幕时间 11分44秒 倒计时动态显示；
5、解冻时间剩余6分58秒时，控制板上的蜂鸣器鸣响三声，请您直接打开炉门将食物翻面，再关闭炉门，按“启动+30秒”键继续解冻；
6、工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

注：(1) 解冻过程中，蜂鸣器中途鸣响时，提醒您对食物进行翻转。这样效果会更好。也可根据实际情况进行翻转。

(2) 由于食物密度及冻结深浅等因素的影响，以上解冻时间仅供参考。

2、使用消毒功能：在待机状态下，按“智能保健”键三次即选中消毒功能，此时屏幕显示：A-03，将需要消毒的餐具、毛巾等放入微波炉中，关上炉门，直接按“启动+30秒”键，微波炉即开始以选定的消毒功能工作。工作过程中，屏幕设定时间倒计时动态显示。工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

例 对瓷碗进行消毒

1、将需要消毒的瓷碗放入炉腔后关上炉门；
2、在待机状态下，按“智能保健”键三次，屏幕显示：A-03；
3、按“启动+30秒”键启动。

注：⑴微波炉不能对食物进行消毒；

⑵本功能适用于对抹布、毛巾、碗、盘子等消毒，不能对烤网、烤盘等金属器皿消毒。

3、浸泡功能：在待机状态下，按“智能保健”键四次，屏幕大字显示 A-04，表示选中浸泡功能，按“启动+30秒”键启动工作，屏幕上对应时间30分00秒倒计时动态显示，工作终了，控制板提示音响起，提醒您，微波炉回到待机状态。

“浸泡”功能食物重量及浸泡时间对应表

	食物重量（g）	浸泡时间
浸泡	500	30′00″

注：1、由于食物密度等因素的影响，以上浸泡时间仅供参考；
2、食物重量指水的重量；
3、浸泡功能适用于木耳、干豆等干燥食品的浸泡。